

H26 安全推進講習会 スキル講習



(公財)日本ラグビーフットボール協会
安全対策委員会

スキル講習の内容

1. 問題点の共有
2. 「スキル講習会の意図」
3. ワークショップ「指導法の工夫」
4. 一貫指導の視点から見る安全対策
5. まとめ

1. 問題点の共有

2009年度 脊髄損傷(重症事故)の40%



2013年度 脊髄損傷(重症事故)の42%

2. スキル講習の意図

ラック形成過程及びラック時の重症事故を防止するための指導について考える。

2011安全推進講習のまとめ

ラックにおける安全確保

- 低い姿勢と倒れることの違いを認識する。
- 正しい姿勢・動きを身につける。
膝を曲げてレッグドライブする。

3. ワークショップ

「指導法の工夫」

質問1

ラック形成過程及びラック時の事故と言えどどのような場面を想像しますか？

隣りの方と話し合ってください。

ヘッドダウン



競技規則の禁止事項

- 小学生(ミニラグビー競技規則 10条4e)
頭部を相手に打ち付けるような姿勢での突進禁止
- 中学生(ジュニアラグビー競技規則 10条4t)
ローヘッドの禁止
- 高校生(国内高専・高校用 15条6d)
スクイーズボールの禁止

3. ワークショップ

「指導法の工夫」

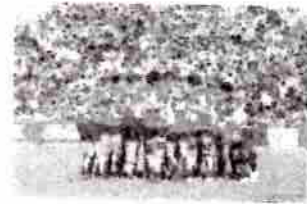
質問2

ラック形成過程及びラック時のヘッドダウンを防ぐためにはどのような指導が必要ですか？

グループで話し合ってください。

4 一貫指導の視点から見る安全対策について

判断させることがラックの重症事故を減らす



本題に入る前に……

幼児、小学生、中学生の安全な姿勢の考え方
急激発達の筋力の開発が難しい年代(幼児・小学生・中学生)に
とってのコンタクトの正しい姿勢とは？

低いプレー

≠

良いプレー
正しい姿勢

正しい姿勢

=

フィジカルと運動
した安全な姿勢

(高さには個人差がある)

例えば…サイドタックルの場合

×

○



判断させることがラックの重傷事故を減らす

ポイント

1. 判断プレーの重要性の理解
2. プレーの原則の再確認
3. 判断が少なくなりやすい指導
4. 判断が少ないことで増える可能性のある危険なプレー
5. 判断の参考例

1. 判断プレーの重要性の理解

判断を必要としない

前を見る必要性がない
ヘッドダウンしやすい
危険を回避できない

判断を必要とする

前を見る
ヘッドダウンしにくい
危険を回避しやすい

2. プレーの原則の再確認

プレーの原則

攻撃・前進⇒サポート⇒継続⇒プレッシャー⇒得点
防御・前進⇒サポート⇒継続⇒プレッシャー⇒ボールの争奪



相手との判断が伴った状況の中で、各プレーヤーが自分の役割についてプレーを選択する。

3. 判断が少なくなりやすい指導

幼児、小学生、中学生、初心者の段階において、「前進」からはじまる個人の判断の指導よりも、チームの「継続」に重きをおいて、「前進」「サポート」の手段を型にはめてしまう。

判断を必要としない

前を見る必要性がない
ヘッドダウンしやすい
危険を回避できない

4. 判断が少ないことで増える可能性のある危険なプレー

ボールキャリア

口タックラーとの駆け引きの判断を放棄した危険なコンタクトプレー

頭部を相手に打ち付けるような姿勢での突進



ボールキャリア

□タックラーとの駆け引きの判断を放棄した危険なコンタクトプレー

相手とコンタクトする前にスクイズの姿勢をとる

×



* 幼児・小学生・中学生はボールキャリアがタックラーの芯をずらす指差をしていかないと防衛側のプレーヤーにとっても、危険を回避しにくいフロントタックが多発しやすくなる。

ボールキャリア

□チームの「継続」を重んじるあまり自分の身の安全を確保する判断を放棄する。

危険な姿勢でのボディコントロール

首を支点にしたスクイズの姿勢でのボールリリース

×



ボールキャリア

□チームの「継続」を重んじるあまり自分の身の安全を確保する判断を放棄する。

危険な姿勢でのボディコントロール

ヘッドダウンしたスクイズの姿勢でのボールキープ

×



サポートプレーヤー

□あらかじめチームで決められた場所に勢いだけで参加する。そこに判断を加えることが許容されない場合は、ヘッドダウンした姿勢でコンタクトに入りやすくなる。

□チームでの役割や型を重んじるあまり、ブレイクダウンに参加後、判断なく、ヘッドダウンしてステイする。

ラックでヘッドダウンしてステイしている姿勢

×



ボールキャリア

相手との駆け引きの中で安全な姿勢で合理的なプレーを選択させる。

○ 相手タックラーがあらかじめ低く構えている場合はフットワークを用いて、相手の芯をずらす



5. 判断の参考例

ボールキャリア

相手との駆け引きの中で安全な姿勢で合理的なプレーを選択させる。



間合いに無い状況で相手タックラーが高く構えている場合はヘッドダウンしない姿勢で懐に入りレッグドライブする



ボールキャリア

チームの役割や型よりも、まずは、自分の身を守るプレー判断をすることが大前提。

ボールリリースの動作について



サポートプレーヤー

ラックでヘッドダウンしてステイしている姿勢



サポートプレーヤー

ボールキャリアの動きに臨機応変に対応し、ラックに参加後も、プレー選択を放棄させないことで前を見る必要性が求められる。



ヘッドアップして判断できる安全な姿勢で闘う



サポートプレーヤー

ラックに参加後も、プレー選択を放棄させないことで、状況に応じて、前進を試みることも合理的な場合もある。



状況に応じて前進するプレーを選択する



5. まとめ

1. 判断プレーの重要性の理解
2. プレーの原則の再確認
3. 判断が少なくなりやすい指導
4. 判断が少なくいことで増える可能性のある危険なプレー
5. 判断の参考例





判断を必要としない

前を見る必要性がない
ヘッドダウンしやすい
危険を回避できない

判断を必要とする

前を見る
ヘッドダウンしにくい
危険を回避しやすい

プレーの原則に則って、自分の身を自分で守れる判断
ができるプレーヤー達を育てて行きましょう！

リソース

- ラグビー外傷・障害対応マニュアル
改訂版2013.10.31(書籍)
- 安全推進講習2011 ラック編 (DVD)
- Rugby Ready
<http://www.irbrugbyready.com/>



ご清聴ありがとうございました。

日本のラグビーのより良い発展を目指して、引き続き、ご協力のほど、
よろしくお願い致します。